

# Sopa de Frijoles

Meal Components: Vegetable - Other, Meat / Meat Alternate

Soups & Stews, H-01

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Caldo de pollo o jamón bajo en sodio, sin-MSG		2 gl 1 cuarto gl		4 gl 2 cuarto gl	<ol style="list-style-type: none"> <li>Combine el caldo, frijoles, pasta de tomate, cebolla, apio, zanahorias, pimiento, perejil y jamón (opcional). Hágalo hervir. (Si lo desea, el líquido de los frijoles cocidos puede utilizarse como parte del caldo.)</li> </ol>
* Frijoles blancos redondos cocinados, secos "Navy Beans" (vea el consejo especial)	10 lb 2 oz	1 gl 2 1/2 cuartogl	20 lb 4 oz	3 gl 1 cuarto gl	
Pasta de tomate enlatada baja en sodio	7 oz	3/4 taza 1 Cda	14 oz	1 1/2 tazas 2 Cda	
* Cebolla fresca, picada	14 oz	2 1/3 tazas	1 lb 12 oz	1 cuarto gl 2/3 taza	
O	O	O	O	O	
Cebolla seca	2 1/2 oz	1 1/4 tazas	5 oz	2 1/2 tazas	
* Apio fresco, picado	6 1/2 oz	1 1/2 tazas 2 Cda	13 oz	3 1/4 tazas	
* Zanahorias frescas, picadas	6 1/2 oz	1 3/4 tazas	13 oz	3 1/2 tazas	
Pimienta negra o blanca molida		1 cda		2 cda	

Jamón cocido, picado en cuadritos (opcional)	1 lb	3 tazas	2 lb	1 cuarto gl 2 tazas	2. Reduzca el calor. Cubra. Cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. PCC: Caliente a 165° F o más alto por lo menos durante 15 segundos.
Harina de uso múltiple fortalecida	4 1/2 oz	1 taza 1 Cda	9 oz	2 tazas 2 Cda	3. Combine la harina y agua. Mezcle hasta que esté suave.
Agua		1 taza		2 tazas	4. Añádala a la mezcla del caldo. Mézclela bien y cocine a fuego medio hasta que espese, por 10-12 minutos. 5. Vierta 8 lb 7 ¼ onzas (1 taza ? gl) en un recipiente mediano de mesa de vapor (12 "x 20" x 4"). Para 50 personas, use 3 recipientes. Para 100 porciones, use 6 recipientes. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténglo a 135° F o más alto. 6. Distribuya las porciones con un cucharón de 8 onzas (1 taza).

## Notas

Comentarios:

\*Vea la guía del Mercado.

La legumbre vegetal puede ser contada ya sea como una alternativa de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambos simultáneamente.

Consejos especiales:

## REMOJAR LOS FRIJOLES

Método por la noche: Añada 1  $\frac{3}{4}$  cuarto gl de agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Método de Rápido-remojo: Hervir 1  $\frac{3}{4}$  cuarto gl de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y cocínelos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con receta.

## COCINAR FRIJOLES

Una vez que los granos se han empapado, agregue  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal por cada libra de frijoles secos.

Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas.

Use los frijoles calientes inmediatamente.

El Punto Crítico de Control: Para servirlos calientes manténgalos a 135°F o a una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior. Si los desea enfriar:

El Punto Crítico de Control: Enfríelos a 70°F dentro de las primeras 2 horas y a 41°F o menos dentro de 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles blancos redondos secos (Navy Beans) = 2  $\frac{1}{4}$  tazas secos o 5  $\frac{7}{8}$  tazas frijoles cocinados.

**Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio de 2014. La estandarización está en curso.**

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Frijoles blancos redondos secos	4 lb 4 oz	8 lb 8 oz
Cebollas Maduras	1 lb	2 lb
Apio	8 oz	1 lb
Zanahorias	8 oz	1 lb

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón de 8 onzas) proporciona: legumbre vegetal como suplente de carne: 2 oz de carne equivalente alternativa y 1/8 taza de otro vegetal. O legumbres como vegetal: 1/8 de taza y 1/2 taza de legumbres de otros vegetales.	<b>50 Porciones:</b> alrededor de 25 lb 6 oz  <b>100 Porciones:</b> alrededor de 50 lb 12 oz	<b>50 Porciones:</b> alrededor de 3 galones 2 tazas  <b>100 Porciones:</b> alrededor de 6 galones 1 cuarto gl